

2025 学年第 1 学期嘉定区卢湾一中心实验小学一年级 1 班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	班团队活动	数学	科学	语文	语文
课间	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	语文	艺术·音乐	劳动	外语	校本课程
课间	9:40~10:20					
第三节	10:20~11:00 (含眼保健操)	体育与健康	语文	体育与健康	体育与健康	艺术·音乐
课间	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	数学	语文	语文	数学	校本课程
午休	11:45~13:05					
第五节	13:05~13:45 (含课间操)	科学	外语	语文	艺术·美术	语文
课间	13:45~13:55					



2025 学年第 1 学期嘉定区卢湾一中心实验小学一年级 2 班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	班团队活动	外语	劳动	体育与健康	语文
课间	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	语文	数学	艺术·音乐	语文	外语
课间	9:40~10:20					
第三节	10:20~11:00 (含眼保健操)	艺术·美术	体育与健康	语文	语文	道德与法治
课间	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	艺术·美术	语文	语文	道德与法治	数学
午休	11:45~13:05					
第五节	13:05~13:45 (含课间操)	校本课程	艺术·音乐	体育与健康	科学	体育与健康
课间	13:45~13:55					



2025 学年第 1 学期嘉定区卢湾一中心实验小学一年级 3 班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	班团队活动	外语	道德与法治	艺术·美术	语文
课间	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	校本课程	体育与健康	数学	艺术·美术	科学
课间	9:40~10:20					
第三节	10:20~11:00 (含眼保健操)	数学	语文	校本课程	语文	体育与健康
课间	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	语文	艺术·音乐	体育与健康	体育与健康	艺术·音乐
午休	11:45~13:05					
第五节	13:05~13:45 (含课间操)	语文	劳动	语文	语文	道德与法治
课间	13:45~13:55					



2025 学年第 1 学期嘉定区卢湾一中心实验小学一年级 4 班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	班团队活动	数学	艺术·美术	语文	语文
课间	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	语文	语文	艺术·美术	体育与健康	外语
课间	9:40~10:20					
第三节	10:20~11:00 (含眼保健操)	道德与法治	艺术·音乐	校本课程	语文	数学
课间	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	校本课程	语文	语文	艺术·音乐	体育与健康
午休	11:45~13:05					
第五节	13:05~13:45 (含课间操)	科学	体育与健康	数学	道德与法治	语文
课间	13:45~13:55					





2025 学年第 1 学期嘉定区卢湾一中心实验小学一年级 5 班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	班团队活动	科学	数学	体育与健康	艺术·音乐
课间	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	语文	外语	校本课程	语文	语文
课间	9:40~10:20					
第三节	10:20~11:00 (含眼保健操)	艺术·音乐	语文	语文	外语	科学
课间	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	道德与法治	语文	体育与健康	语文	校本课程
午休	11:45~13:05					
第五节	13:05~13:45 (含课间操)	体育与健康	劳动	艺术·美术	数学	语文
课间	13:45~13:55					

第六节	13:55~14:35 (含眼保健操)	数学	体育与健康	艺术·美术	道德与法治	综合实践活动
大课间	14:35~15:30					
课后服务	15:30~18:00					

备注：1. 秋季研学活动安排在第8周开展。

2.一节体育与健康利用周五第4节校本课程开展。

3.周二至周五下午大课间开展“小云朵加油站”活动，两节体育活动课在此时段落实，周一下午大课间开展“爱心陪护”活动。

4.课后服务：第一时段 15:30-16:30；第二时段 16:30-17:30；第三时段 17:30-18:00。学生可根据实际，自主参加。

2025 学年第 1 学期嘉定区卢湾一中心实验小学一年级 6 班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	班团队活动	语文	语文	语文	外语
课间	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	数学	科学	体育与健康	艺术·音乐	语文
课间	9:40~10:20					
第三节	10:20~11:00 (含眼保健操)	体育与健康	艺术·美术	道德与法治	语文	校本课程
课间	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	外语	艺术·美术	语文	体育与健康	数学
午休	11:45~13:05					
第五节	13:05~13:45 (含课间操)	语文	体育与健康	校本课程	道德与法治	劳动
课间	13:45~13:55					



2025 学年第 1 学期嘉定区卢湾一中心实验小学一年级 7 班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	班团队活动	劳动	语文	数学	语文
课间	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	艺术·音乐	数学	科学	体育与健康	校本课程
课间	9:40~10:20					
第三节	10:20~11:00 (含眼保健操)	语文	体育与健康	体育与健康	艺术·音乐	艺术·美术
课间	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	体育与健康	道德与法治	道德与法治	校本课程	艺术·美术
午休	11:45~13:05					
第五节	13:05~13:45 (含课间操)	外语	语文	语文	语文	科学
课间	13:45~13:55					

